

GUÍA DIDÁCTICA

O SENDEIRISMO: UNHA ACTIVIDADE NA NATUREZA

Trátase dunha secuencia didáctica destinada a coñecer os elementos fundamentais para a práctica autónoma do sendeirismo coa capacitación requirida na procura do maior benestar e seguridade posible.

Está estruturada como unha sesión teórico-práctica co obxecto de que o alumnado recoñeza a secuenciación da explicación-exposición, observación-experimentación, e da intereiorización e produción do aprendido.

OBXECTIVOS XERAIS

- Coñecer o sendeirismo e como practicalo, as súas modalidades, as distintas técnicas, equipamentos básicos necesarios e os seus propios códigos.
- Coñecer o impacto que pode ter a súa práctica sobre a natureza.
- Adquirir recursos que permitan a interpretación da paisaxe e o medio físico.
- Respetar o medio ambiente.
- Analizar, preparar e realizar unha marcha polo medio natural.
- Interpretar mapas e planos.
- Empregar os recursos tecnolóxicos dispoñibles na rede para a planificación, organización, orientación, seguimento e localización da actividade.
- Recuperar o gusto por camiñar pola natureza observando o que nos rodea.

1. Desenvolver o sistema cardiovascular por medio do exercicio aeróbico da marcha.
2. Traballar e mellorar a elasticidade e a tonicidade dos grupos musculares implicados
3. Desenvolver o sentido da orientación
4. Ler e descifrar planos e mapas coa axuda das súas lendas e sinais
5. Procurar, ler e interpretar axeitadamente os pronósticos metereolóxicos
6. Planificar un percorrido de xeito autónomo prevendo materiais e recursos necesarios
- 7- Comprender e coñecer a propia natureza pola que transita

EDUCACIÓN PARA A SAÚDE ACTIVIDADE FÍSICA E DEPORTE

- Valorar e desenvolver a práctica da actividade do sendeirismo na natureza como modalidade deportiva da marcha e recoñecer os seus beneficios para a saúde.
- Coñecer e previr as lesións, así como as normas e recomendacións para conquistar a seguridade na súa práctica e os seus métodos e técnicas de prevención.
- Valorar os efectos positivos que ten a actividade respetando as normas de seguridade

O CORPO: IMAXE E PERCEPCIÓN

- Adquisición dunha axeitada práctica do quecemento, valorando a súa importancia.
- Adaptación da intensidade do exercicio ás necesidades individuais
- Adquisición dos hábitos de seguridade na actividade e relaxación (estiramientos).

CONTIDOS

O SENDEIRISMO: definición, tipos de sendas e sinalización das mesmas, planificación dos roteiros (interpretación dos planos e mapas), equipamento (vestimenta, alimentación, hidratación, roupa, protección, materiais, e seguridade).e estratexias para a súa práctica con seguridade,xeolocalización.

PROCEDEMENTOS

PROCESOS

Unha vez presentada a información ao alumnado na aula virtual requírese a realización unha secuencia de actividades correlativas co obxecto de interiorizar, assimilar e reproducir os conceptos e contidos propostos co fin de conquistar os hábitos, exercicios, técnicas, normas de seguridade e recursos tecnolóxicos na actividade do sendeirismo.	<ol style="list-style-type: none">1.- Procura a información do tema proposto e visionado do video extraendo a información específica.2.- Identificar os temas presentes no desenvolvemento do sendeirismo..3.- Explora os distintos tipos de mapas e planos4.- Indica as técnicas do sendeirismo e as súas normas de seguridade5.- Procura, baixa e ollas a ruta proposta no teu smartphone, tablet ou pc..6.- Engade os termos que faltan (planifícate, equípate, se prudente e respeta).
---	---

ALGUNHAS EXEMPLIFICACIÓNS DA AVALIACIÓN



COMPROBA A TÚA ATENCIÓN

Ao ollar e ler con atención a información da infografía anterior sobre o sendeirismo, xa podes completar o seguinte texto para afianzar os teus coñecementos previos.

Hai que quencer fundamentalmente os principais músculos do tren inferior que sons os que máis traballan (cuádriceps, , glúteos e femorais) sen esquencerse da espalda quen soporta o peso da mochila.

Os sendeiros de gran percorrido (GR) son de máis de con varias etapas de lonxitude variable. Os de pequena lonxitude (PR) teñen unha lonxitude non superior a dúas xornadas, entre e 50 km, mentras que os sendeiros locais (SL) non sobre de 10 km)

Xeralmente as lesións máis comúns danse nos , entre outras razóns polo uso de materias pouco ou actividade como o calzado ou os , e tamén polo exceso de , calor ou frío. Factores que determinan a aparición de calambres , bochas, ou pés de atleta.

-
- pés
- xemellos
- humidade
- menos
- calcetíns
- esguinces
- tendinite
- 50 km
- 10

[Comprobar](#)

[Mostrar retroacción](#)

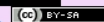


Actividade

No mapa dixital pudesdes ollar un roteiro e mesmo baixar o arquivo para visualizalo no teu ordenador, tablet ou smartphone. Agora podemos levalo con nos no peto e consultar a ruta a cada momento sen empegar internet. Para elo debemos ter o GPS activado e algunhas das aplicacións de seguimento de rutas dispoñibles na rede. A continuación visualizamos unha delas.



Tutorial Orux Maps de Skpat ja con licenza [Creative Commons](#) consultado o 8 de xullo de 2016 en <https://www.youtube.com/watch?v=IB1ZsJbcj3M>



O seguinte paso será copiar o noso arquivo da ruta (coa extension gpx) no cartafol de tracklog dentro do de oruxmaps do noso smartphone.e seguila.



COMPROBA A TÚA LISTA DE VERIFICACIÓN

Resposta verdadeiro ou falso ás suxestións plantexadas para encher a túa mochila para iniciar a marcha.

Que necesitamos meter na mochila para á protección solar?

Fundamentalmente crema solar con un factor de protección alto, lentes de sol, un gorro e un pano para o pescozo.

☐ Verdadeiro ☐ Falso

En canto a nutrición que precisamos levar?

Cantidade suficientes de alimentos como bocadillos, magdalenas, e gominolas, sen esquencernos dos refrescos.

☐ Verdadeiro ☐ Falso

Qué roupa levaremos?

Dúas prendas de algodón e un chubasquero chegan porque así iremos lixeiros sen tanto peso na mochila.

☐ Verdadeiro ☐ Falso



INFORMACION DA SECUENCIA PARA O ALUMNADO NA AULA VIRTUAL



Acceso á información

DOCUMENTOS*****

Aquí atopámonos coa presentación da información básica en distintos formatos de documentos de texto, para imprimir (pdf) ,imaxes, sons e vídeos, e tamén de información ampliada que atopamos na rede e que accedemos a ela dende as liqazóns subliñadas nos textos ou dende as imaxes.



Conceptos e ideas

PRESENTACIÓNS*****

Partimos de esquemas de ideas e mapas de conceptos que nos axudan a clasificar e organizar a nosa visión da información anterior, e polo tanto nos permiten elaborar a noso propio coñecemento sobre o tema (son os nosos apuntes, subliñados e anotacións) e que atoparemos de distintos xeitos e como non tamén na propia internet.



Actividades e tarefas

OS NÓSOS PROPIOS DEBERES*****

Tarefas que nos presenta o mestre ou mesmo que elaboramos nós individualmente ou participando cos compañeiros e compañeiras por medio de enquisas, cuestionarios ou distintos foros, e que nos axudan a interiorizar o aprendido da lectura e visionado da información aportada e dos conceptos e ideas vistas anteriormente



Procedementos de avaliación

AS NOSAS

VALORACIÓNS*****

Fundamentalmente son o xeito que temos de correxir as actividades e tarefas realizadas, e de visualizar o noso propio coñecemento adquirido, polo que ademais dunha cualificación global tamén termos unha autoavaliación. Para saber de donde partimos (o que sabemos) realizaremos unha enquisa inicial que voltaremos a cubrir unha vez rematado o curso para comprobar se avanzamos.